

# 未来のアスリート発掘事業

## 活動報告

### 9期生 vol.3



#### 第3回育成プログラム開催

開催日時 2月22日(土) 15:00~18:00

内容 【知的能力育成プログラム】



「ジュニアアスリートの食事①」

西能みなみ病院 管理栄養士

日本体育協会公認スポーツ栄養士

館川美貴子 先生



【身体能力育成プログラム】

「コンディショニング②」

富山県総合体育センター

指導課課長補佐 山地 延佳 先生

参加9期生 46名

## 活動1 ジュニアアスリートの食事①

今回の知的能力育成プログラムは、公認スポーツ栄養士の館川先生に「ジュニアアスリートの食事」と題して、5年生の今の時期にどのような栄養をとっていけばよいのか、どのような生活習慣、食習慣を身につけていけばよいのか、わかりやすく話していただきました。

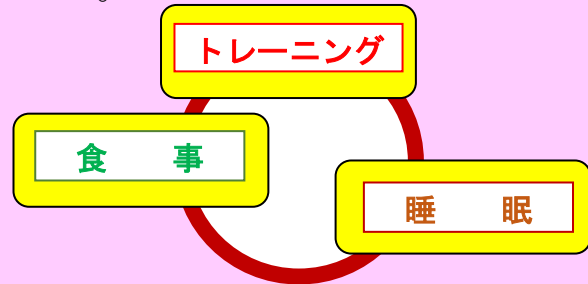


## ポイント1

# 食べることもトレーニング

食についての正しい知識を身につけ、目標、目的に合った食事を実践・継続していくことが大切である。

「トレーニング→食事→睡眠」のサイクルを習慣づけていくことが大事である。



## ポイント2

# バランスのよい食事をする (まごにわやさしい)



バランスのよい食事をするためには、食材を覚えることも大切。その簡単な覚え方が、「まごにわやさしい」一食では難しくても、一日の中でこれらの食材を摂取することが大切である。

「ま」・・・(まめ) = 豆類

「ご」・・・(ごま) = 種実類

「に」・・・(にく) = 肉類

「わ」・・・(わかめ) = 海藻類

「や」・・・(やさい) = 緑黄色野菜、淡色野菜、根菜

「さ」・・・(さかな) = 魚介類

「し」・・・(しいたけ) = きのこ類

「い」・・・(いも) = いも類



この言葉はとても覚えやすく、アスリート児童たちは、しっかりノートに記録していました。食生活にしてもトレーニングにしても、ジュニア期から自己管理できる能力を身につけてほしいとアドバイスをいただきました。

## 活動2 コンディショニング②

コンディショニングの2回目を行いました。まず、会議室で山地先生から「ゴールデンエイジの時期の運動」についてお話をいただきました。

### 【ゴールデンエイジ（9歳～12歳ごろ）の特徴】

- ・動きの習得には最高の時期  
＜この時期に覚えた動きは一生忘れない＞



- ➡ スポーツにつながる遊びやゲームを数多く体験する
- ➡ 様々なスポーツ種目を体験させる



スキップ



股関節の前回し・後ろ回し



脚の振り上げ



腕歩き（前）



腕歩き（横）



仰向け歩き



ワニ歩き

### アスリートの感想

- 私は今まで栄養＝トレーニングとは考えたことがなかったです。今日はずごく勉強になりました。「食事」についてもう一度考え直そうと思いました。何でも食べればいいのではなくて、バランスよく力になる「食事」をしたいと思いました。  
(女子児童)
- 私は、好き嫌いをしてしまうことがあります。でも、舘川先生のお話を聞くと、サッカーの澤選手や水泳の北島選手は、好き嫌いせずに食べておられると聞きました。私はこれから「3食しっかり食べること」「体に必要な食品を食べること」を守り、何でも食べられる丈夫な胃袋をつくりたいです。睡眠もしっかりとって疲れをとりたいと思います。  
(女子児童)
- 学校で3大栄養素を習ったけど、今日習ったような詳しいものではありませんでした。今日習ったことを大会に向け役立てたいです。  
(女子児童)
- ぼくは、今、ゴールデンエイジの時期なので、動きの習得には最適とわかりました。この時期にいろいろなスポーツ種目をしたいです。アリーナではやったことのない運動をいろいろしたので、家でも毎日欠かさずやっていきたいです。  
(男子児童)
- 今日のコンディショニングは、試合の前や練習にとっても効果がありそうな内容でした。ワニ歩きはとても難しかったけれど、家でやっていきたいです。毎日10分間のコンディショニングを今まで続けているので、これからもやっていきたいなと思います  
(男子児童)

## 保護者の感想 . . .

- アスリートに必要な筋肉をつくるためにはかなりの食事量をとらなくてはならないと知り、驚きました。バランスのよい食事がとれるよう毎日のメニューに気をつけたいと思います。
- 食べることもトレーニングだと講義でお聞きし、いかに食事が大事か分かりました。毎日の食事に「まごにわやさしい」をしっかりと取り入れていきたいと思います。
- 食事については、何を食べさせれば良いのか、勉強していましたが、「何のために食べるのか」などの大事な部分について抜けていたことに気づかされました。ありがとうございました。